

Klassieke Tapenade Van Groene Of Zwarte Olijven

DIRECTIONS:

Giet de kappertjes af (spoel gezouten kappertjes onder de koude kraan). Laat de ansjovisfilets uitlekken.

Draai de knoflook met de ansjovis, olijven en kappertjes kort in een keukenmachine. Voeg de olijfolie toe en draai tot een grove puree.

Breng op smaak met peper en bewaar in de koelkast tot het serveren.

NOTES: De tapenade die we in de winkels kunnen kopen bevatten meestal zonnebloemolie, want dit is een veel goedkoper alternatief dan olijfolie. Zonnebloemolie bevat heel veel linolzuur en met ons Westerse voedingspatroon krijgen we gemiddeld 20 keer zoveel linolzuur als visvetzuur binnen.

Teveel linolzuur werkt ontstekingen in de hand. Een optimale verhouding zou zijn 1:1, dus evenveel linolzuur als visvetzuren.

Olijfolie heeft ook een zeer gezonde samenstelling van vetzuren en past dus uitstekend in een bewuste voedingskeuze en gelukkig is het een kleine moeite om zelf deze heerlijke tapenade te maken op basis van olijfolie.



INGREDIENTS:

15 g Kappertjes
5 Ansjovisfilets Op Olie
1 teentje Knoflook
200 g Groene Of Zwarte Olijven
Zonder Pit
3 eetlepels Olijfolie

METRICS:

Attribution: Keukenmachine